

高野豆腐のミルクきな粉もち

高野豆腐と牛乳で、カルシウムが豊富なレシピです。

片栗粉を付けて煮ることで、もち風になり、和菓子のようにお召し上がりいただけます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 9.3g 脂質 7.9g 炭水化物 12.3g

●材料（2人分）

・高野豆腐(一口サイズ)	6個	・きな粉	小さじ 2
・牛乳	200mL	・砂糖	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1	・黒蜜	小さじ 1/2
・片栗粉	小さじ 2		

●作り方

- ① 小鍋に牛乳と砂糖（小さじ 1）を入れ弱火にかけて、砂糖を溶かします。
- ② 高野豆腐を入れて 3 分加熱します。裏返してさらに 3 分加熱して、高野豆腐を戻します。
- ③ 高野豆腐の水分をきって、一度取り出し、全体に片栗粉をつけます。
- ④ ②の小鍋に残った牛乳を加熱し、沸騰したら③を入れ、弱めの中火で 5 分煮ます。
水分が少ない場合は、水を足します。
- ⑤ ④を鍋から取り出し、粗熱が取れたら砂糖（小さじ 1）を混ぜたきな粉を全体にまぶします。
- ⑥ お皿に盛り付け、黒蜜をかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。